



**ЗДОРОВЬЕ**  
**ОБРАЗ**

**ЖИЗНИ**

Здоровье бывает не только физическое, но и психологическое:

### Признаки физического здоровья:

- здоровая кожа;
- здоровые зубы;
- нормальное функционирование всех органов и систем человека;
- нормальный аппетит;
- отсутствие нарушений сна;
- отсутствие ощущения усталости и общей слабости;
- отсутствие простудных и хронических заболеваний;
- физический статус, данные физического развития человека.



### Признаки психологического здоровья:

- **Понимание постоянства и идентичности своего «Я».** Человек осознаёт, кто он, что он сейчас делает и где находится.
- **Способность оставаться активным.** Для полноценного психологического здоровья необходимы физическая и умственная активность.

- **Управление собственными эмоциями.** Хорошо развитое умение контролировать своё эмоциональное состояние помогает справляться с трудностями.
- **Контроль своего поведения в соответствии с социальными нормами.** Человек, обладающий психологическим здоровьем, принимает и понимает ту грань, где заканчиваются его границы «дозволенного» и начинаются уже чужие.
- **Чувство привязанности к близким людям и ответственности за них.** В семье такой человек получает большое количество положительных эмоций, умеет гасить конфликты, не допуская их разрастания.
- **Позитивное отношение к себе, здоровая самооценка.**
- **Автономность (самодостаточность).**



**Самооценка** – это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности.

Самовосприятие неразрывно связано со степенью любви к себе. Чем сильнее человек любит себя, тем адекватнее и выше его самооценка.

**Поэтому, ребята,  
любите и цените себя!**



## Признаки низкой самооценки:

1. Тревожность
2. Страх совершить ошибку
3. Зависть
4. Высокая чувствительность к мнению других людей
5. Неудовлетворенность собой
6. Вы замечаете, что вами часто пользуются

7. Вы скрываете собственные чувства
8. Пессимистичный взгляд на мир
9. Вы тратите время на дела, которые вам не нравятся
10. Вы боитесь проявляться в обществе, и в основном стараетесь не выделяться.

Низкая самооценка мешает полноценной жизни!



## **Как повысить самооценку?**

### **1. Примите себя.**

Важно принимать себя такими, какие вы есть, со всеми своими достоинствами и недостатками. Принять - это не значит смириться и опустить руки, вовсе нет. Принять - значит согласиться с определёнными фактами о себе, как есть, без осуждения, критики и прочего негатива.

### **2. Подружитесь с собой.**

Начните относиться к себе как к своему самому лучшему другу или подруге. Просто помогите себе стать лучше, так, как если бы вы помогали своему лучшему другу, которого очень любите, цените и уважаете.

### **3. Проявите заботу о себе.**

Забота о себе может проявляться очень по-разному. Это может быть переход с вредной еды на более здоровую и полезную. Это может быть забота о своём теле посредством спорта, посещения бани и т.д. Определите те жизненные сферы, в которых вы можете улучшить отношение к себе и подумайте над тем, как вы можете позаботиться о себе и сделать свою жизнь более комфортной и приятной.

### **4. Займитесь саморазвитием.**

По мере вашего развития в учебе, будет расти и ваша самооценка. Читайте книги, слушайте вебинары, общайтесь с интересными людьми, обменивайтесь знаниями, это всё будет очень положительно сказываться на вашей самооценке, уверенности в себе и качестве жизни в целом.

### **5. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.**

Когда вы постоянно сравниваете себя с более успешными людьми, ваша самооценка сразу падает, и вы можете чувствовать себя подавленными и даже никчёмными. Нужно срочно перестать это делать! Да, конечно у нас могут быть кумиры и те люди, на которых мы ориентируемся, но не надо себя постоянно с ними сравнивать! Это не самым лучшим образом сказывается на вашей самооценке. Будьте добрее к себе.

### **6. Относитесь к себе с любовью и пониманием.**

Будьте к себе милосердны, не надо себя постоянно ругать за ошибки и оплошности. Мы все ошибаемся, и это абсолютно нормально, так как мы люди. Посредством ошибок мы учимся и растём над собой. Проявите к себе



сочувствие, похвалите за то, что получается хорошо, поддержите себя и жизнь начнёт налаживаться!

### **7. Сходите к психологу.**

Психолог поможет вам лучше узнать себя, понять себя и подружиться с собой. Это так же является проявлением заботы о себе: о своём ментальном здоровье. Здоровая голова и душевное спокойствие очень помогают улучшить качество жизни и поднять самооценку, чувствовать себя более спокойно, умиротворённо и уверенно.

**8. Дневник достижений.** В нём записывают любые победы — и маленькие, и большие. Например, вы успели выполнить задачу к дедлайну, поступили мудро, преодолели страх, сделали зарядку, прочитали книгу, удержались от импульсивной покупки или предпочли фастфуду фруктовый салат.

Дневник достижений подсвечивает самые незаметные, но такие важные маленькие шаги, которые вы совершаете на пути к большим целям, а ещё помогает сохранять мотивацию на высоком уровне, что, в свою очередь, стимулирует к новым свершениям. Когда вы пишете о достижениях, вы понимаете, что уже многого достигли. Это позволяет позитивнее взглянуть на себя и свою жизнь.



**9. Занятие спортом.** Физическая активность даст чувство гордости за проделанную работу и приведет к повышению уверенности в себе.

Здоровая самооценка входит в компоненты психологического здоровья!

**Шесть аспектов психологического здоровья человека:**

1. Позитивное отношение к себе, здоровая самооценка.
2. Самореализация (постоянный личностный рост).
3. Автономность (самодостаточность).
4. Психическая интеграция (умение находить общий язык с разными людьми).
5. Реалистическое восприятие мира.
6. Адекватная реакция на внешнее окружение.

Психологическое здоровье означает не только нормальное состояние души, но и личности. Это то состояние, когда душа гармонирует с личностью, у человека все хорошо, он стремится к росту личности, готов к нему. Человек, который здоров в психологическом плане, открыт для других, отличается разумностью. Он защищен от



жизненных ударов, способен справиться с вызовами судьбы.

Дабы достичь физического здоровья, мы придерживаемся здорового образа жизни. Чтобы достичь здоровья в психологическом понимании, потребуется труд и работа. Это понимание себя, самовоспитание, способность принимать решения, выделять другие варианты действий. Это готовность к новому, действенное применение собственных ресурсов.

Если хочешь хорошо учиться, быть здоровым, ловким и умелым, запомни несколько правил, которые тебе в этом помогут:



### **Правило №1 «Организуем режим дня»**

Спать, гулять, делать уроки и принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм привыкнет к режиму, и будет легче переносить любые нагрузки.

### **Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»**

Ребёнок 3–5 лет — 10–13 часов в сутки.

6–13 лет — 9–11 часов в сутки.

Ребёнок

Подросток 14–17 лет — 8–10 часов в сутки.

Взрослый 18–64 лет — 7–9 часов в сутки.

Следует учитывать индивидуальные особенности человека, поэтому диапазон колебаний на 1 час в сторону увеличения или уменьшения может быть приемлемым. Дефицит сна приводит к снижению памяти, ухудшению концентрации, ослаблению иммунитета, а также становится причиной вспыльчивости, раздражительности и переутомления. **Поэтому это очень важное правило!**

### **Правило №3 «Больше двигайся!»**

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Очень полезно делать перерывы, если вы много учитесь.

Обязательно гуляйте на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Катание на велосипеде, на коньках, плавание – помогут не только укрепить мышцы, но и создадут вам хорошее настроение.



#### Правило №4 «Правильно питайся»

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В рационе



должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты. Полезно пить простую чистую воду, не менее 30 мл на 1 кг веса.



## Пирамида здорового питания







## Правило №5 «Береги зубы»

Чистить зубы нужно два раза в день: утром – после завтрака, вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, в среднем чистка зубов должна длиться около 3-х минут.

1. Посещать стоматолога, даже если нет боли и кровоточивости. Многие проблемы можно диагностировать на ранней стадии.

2. Подбирать уходовые средства по потребностям. Влияние зубной пасты на здоровье зубов очень важно, лучше, чтобы ее подбирал стоматолог. Пасты может быть недостаточно, тогда подбираются ополаскиватели, ирригатор, зубная нить.
3. Исправлять серьезные патологии прикуса. При аномалиях возрастает нагрузка на челюсти, может произойти расшатывание и выпадение зубов.
4. Свести к минимуму потребление сахара, выпечки.
5. Чистить зубы правильно. Важно не нажатие щетиной, а регулярность процедур. Если есть возможность, пользуйтесь щеткой после каждого перекуса.

6. Очищать не только зубы. Бактерии живут на языке, внутренней поверхности щек. Эти зоны тоже нужно очищать.

7. Регулярно проходить медосмотры, чтобы своевременно выявлять и контролировать гипертонию, диабет, болезни сосудов и сердца и пр.

8. Следить за разнообразием питания.

9. Сдавать анализы на витамины.

Если с самого детства люди возьмут в привычку ухаживать за зубами, регулярно посещать стоматолога, то существует большая вероятность сохранения зубов до самого преклонного возраста.

## **Правило №6 «Берегите зрение»**

Зрение дает нам удивительную возможность видеть мир в ярких красках. Но многие вспоминают об этом лишь тогда, когда оно значительно ухудшается. Как сохранить зрение до старости, учитывая современные условия жизни?

### ***Общие рекомендации.***

Есть достаточно простые правила сохранения зрения, которые нужно соблюдать изо дня в день:

- полноценный сон - недосыпание может спровоцировать нарушения зрительного нерва;
- не смотрите телевизор в темноте;
- не забывайте делать перерывы во время работы за компьютером;
- не читайте книги в транспорте (автобусе, электричке и др.), не стоит читать в положении лежа;
- избавьтесь от привычки щуриться, из-за этого сильно напрягаются глазодвигательные мышцы;
- больше гуляйте на свежем воздухе;
- делайте гимнастику для глаз;
- откажитесь от курения, в том числе и пассивного, и от употребления алкоголя;
- обогащайте рацион витаминами и микроэлементами;



## Комплекс для улучшения зрения:

### **№1 — Совиный глаз**

Для тренировки глазных мышц, улучшения обмена веществ и трофики. Сильно зажмурьтесь на 5 секунд, а затем на 5 секунд широко распахните веки. Повторите 10-15 раз.

### **№2 — Шторки**

Для усиления кровообращения. Быстро моргайте в течение 1,5-2 минут.

### **№3 — Пальминг**

Для расслабления. Опустите веки, сверху положите разогретые ладони, скрестив их на лбу. В глаза не должен проникать свет. Расслабьтесь, успокойтесь, внимательно вглядитесь в темноту. Дышите ровно, проведите в таком положении 5 минут, стараясь ни о чем не думать.

### **№4 — Окно**

Для бодрости, укрепления цилиарной мышцы. Нарисуйте на оконном стекле точку. Поочередно фокусируйте взгляд — сначала

на максимально удаленном объекте, затем на точке. Кратность — 10 раз.

### **№5 — Массаж**

Для ускорения лимфотока, кровотока, снятия отечности тканей. На 2 секунды прижмите к сомкнутым векам указательный, средний, безымянный пальцы. Отпустите. Продублируйте упражнение 10 раз.

### **№6 — Контуринг**

Для снятия гипертонуса глазодвигательных мышц. Подберите несколько объектов разной величины из окружающих предметов. Например, дверь, органайзер, стул и т. д. Скользите взглядом, как бы обводя объекты. Повторите 4-8 раз.

### **№7 — Маятник**

Для восстановления фокуса при дальнозоркости. Возьмите карандаш, установите его стержень вровень с носом. Покачивайте карандашом в разные стороны, не отводя глаз от стержня. Продолжительность — 30-60 секунд.

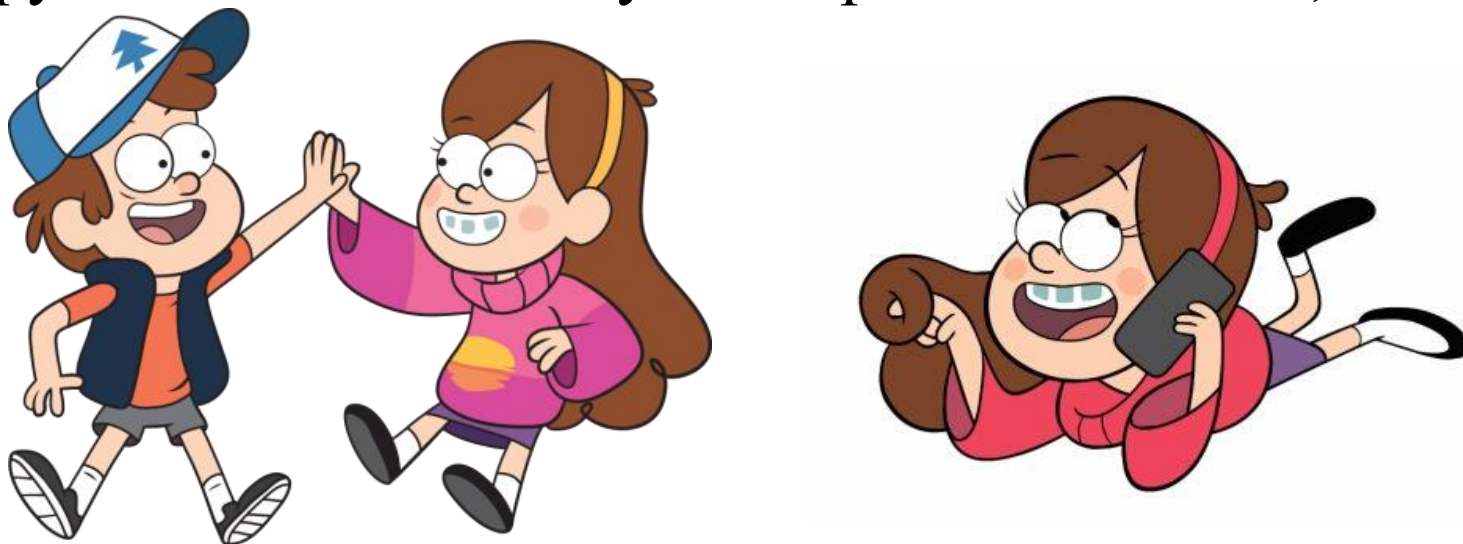
### **№8 — Восьмерки**



Для восстановления фокуса при близорукости. С открытыми глазами рисуйте взглядом цифру 8 в течение 30 секунд. Сомкните веки. Повторите упражнение.

### Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Поступок, является плохим, если он нарушает общепринятые нормы и вредит окружающим людям. Будь доброжелательным, вежливым, уважай



окружающих тебя людей и тогда жизнь будет радостнее и веселее!



## Упражнения для снятия эмоционального напряжения:

### Упражнение «Полное дыхание»

*Инструкция:* Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание. Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом. Повторите упражнение несколько раз.

### Упражнение «Лимон»

*Инструкция:* Сядьте удобно, руки свободно положите на колени



(ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.  
Ход работы: Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение “Воздушный шар”

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

## Упражнение “Вверх по радуге”

*Инструкция:* Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.